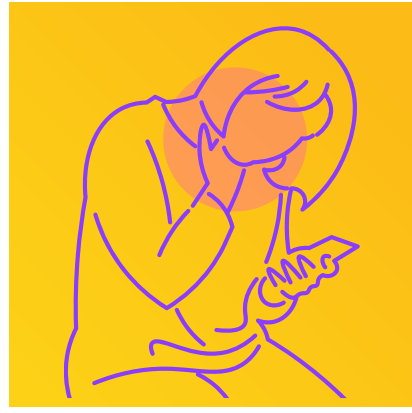


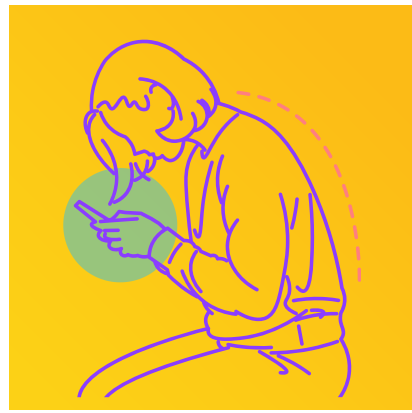
Síndrome del cuello de texto



Infórmate sobre este trastorno silencioso que se asocia a una higiene postural incorrecta.

¿Por qué ocurre?

Al inclinar la cabeza hacia adelante aumenta significativamente la carga sobre la columna cervical, lo que puede generar lesiones a corto, mediano y largo plazo si no se corrige.



Principales síntomas

Dolor y rigidez en cuello y hombros.
Tensión muscular.
Dolor de cabeza.
Fatiga en la zona cervical.
Limitación en el movimiento del cuello.

Recomendaciones para prevenirlo

- Mantén el dispositivo a la altura de los ojos.
- Evita inclinar la cabeza hacia abajo por largos periodos.
- Realiza pausas activas cada 30–60 minutos de uso del celular.
- Mantén una postura erguida (espalda recta y hombros relajados).
- Realiza estiramientos de cuello y hombros.

